

SALUD MENTAL

parte de nuestra vida



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov

www.nuestrasaludmental.samhsa.gov

“Demasiados americanos no son conscientes de que las enfermedades mentales pueden tratarse y que la recuperación es posible. De hecho, hay disponible una amplia variedad de servicios y tratamientos eficaces de salud mental que permiten a niños y adultos contribuir de un modo vital a sus comunidades.”

Comisión Presidencial
Nueva Libertad para la Salud Mental,
Alcanzando la Promesa: Transformando
el Cuidado de la Salud Mental en
América

Salud mental: parte de nuestra vida

Ramiro es Director de un programa educativo para el público que está presente en 31 estados. Le encanta cocinar comida tejana para su familia y amigos.

Maria es madre de dos, y también es poeta.

Carlos tiene su propio negocio y es voluntario en una clínica local.

Estas personas tienen mucho en común. Son productivas. Son líderes. Tienen un impacto positivo en sus comunidades. Y se han recuperado de enfermedades mentales. Son como gente que conocemos en el trabajo, en la escuela, en nuestras familias, y en nuestros vecindarios.



Los síntomas de las enfermedades mentales difieren ampliamente, pero hay algo similar en todos ellos: recibir tratamiento y apoyo de la comunidad es crucial para la recuperación. Para encontrar tratamiento y programas de ayuda, busque en su guía telefónica por servicios de salud mental (*mental health services*.) Su proveedor de servicios de salud, su clérigo, o sus amigos pudieran conocer los recursos que hay en su comunidad.

También visite el sitio Web del Centro de Información Nacional de la Salud Mental de la Administración de Servicios sobre el Abuso de Sustancias y Salud Mental www.mentalhealth.samhsa.gov (haga clic en Services Locator o llame directamente al 800-789-2647 (inglés/español). Vea también la lista de recursos en este folleto.

Las enfermedades mentales SON comunes

Las enfermedades mentales son condiciones de salud que incluyen cambios en el pensamiento, humor, o comportamiento.

Salud mental y enfermedad mental pudieran representarse como los extremos de una línea con una amplia gama de condiciones intermedias. Cuando esas condiciones son más serias son consideradas enfermedades mentales e incluyen depresión, esquizofrenia, ansiedad y otros que pudieran requerir tratamiento y apoyo.

Estas situaciones pueden afectar a cualquiera, sea cual sea su edad, cultura, raza, grupo étnico, género, estatus económico, o ubicación. Las enfermedades mentales son sorprendentemente comunes—afectan a casi cada familia en los Estados Unidos. Hay una gran probabilidad de que usted conozca a alguien en esa situación.

La buena noticia es que hay disponibles tratamientos efectivos y que la gente se recupera de enfermedades mentales. ¿Cómo ocurre la recuperación? Mucha gente con enfermedades mentales se apoya en terapeutas, consejeros, sus semejantes, psicólogos, psiquiatras, enfermeras, y asistentes sociales, frecuentemente en combinación con algunos de los medicamentos más avanzados. Ellos también utilizan estrategias de autoayuda y apoyo de la comunidad.

Las acciones y actitudes de amigos, familia, colegas, y compañeros de clase también pueden tener un gran impacto en la recuperación de una persona.



¿Qué ES la recuperación?

La recuperación se refiere al proceso en el cual la gente es capaz de vivir, trabajar, aprender, y participar por completo nuevamente en sus comunidades. Para algunas personas, la recuperación es la capacidad de vivir una vida productiva y realizada a pesar de una discapacidad. Para otros, la recuperación implica la reducción o la completa desaparición de los síntomas. La ciencia muestra que tener esperanza juega un papel integral en la recuperación de una persona.

Desafortunadamente, muchas personas con enfermedades mentales serias no acuden a recibir tratamiento debido a numerosas razones; in 2002 menos de la mitad de los adultos con enfermedades mentales serias recibieron tratamiento. Las razones más comunes por las cuales las personas no acuden en busca del tratamiento incluyen el costo, miedo, desconocimiento acerca de dónde encontrar estos tipos de servicios, y preocupaciones acerca de la confidencialidad y las opiniones de los vecinos y su comunidad. Este miedo a lo que la gente pueda pensar—el estigma que rodea a las enfermedades mentales—es una seria barrera para el tratamiento y la recuperación. Por suerte todos podemos hacer cosas para reducir ese estigma.



Mucha gente que no comprende acerca de salud mental piensa que hay algo vergonzoso en este tipo de problema. Este “estigma” que rodea a las enfermedades mentales puede impedir que la gente obtenga educación, vivienda, y trabajo.

De hecho, muchas personas no buscan tratamiento por temor al estigma y la discriminación.



Afortunadamente, hay cosas que podemos hacer para CONTRARRESTAR el estigma

- **Conozca y comparta la verdad sobre temas de salud mental** y sobre la gente con este tipo de problemas, especialmente si escucha o lee algo que no es cierto.
- **Trate a la gente** con enfermedades mentales con **respeto y dignidad**, del mismo modo que lo haría con cualquier otro.
- **Evite etiquetar a gente** con enfermedades mentales usando términos despectivos como “loco”, “chiflado”, o “pirado”.
- **Evite etiquetar a la gente** por su diagnóstico. En lugar de decir, “Es esquizofrénica”, diga, “Tiene esquizofrenia”.
- **Apoye a las personas** con dificultades mentales ayudando a desarrollar recursos comunitarios.
 - **Respete los derechos de la gente** que se encuentra en esta situación y no discrimine contra ellos en cuanto a vivienda, empleo, o educación. Como otra gente con discapacidades, las personas con enfermedades mentales están protegidas por leyes federales y estatales.
 - **Enseñe a los niños sobre la salud mental**, y ayúdeles a darse cuenta de que las enfermedades mentales son como cualquier otra condición tratable de salud.

Mito: Las enfermedades mentales no pueden afectarme.

Realidad: Las enfermedades mentales no discriminan—pueden afectar a cualquiera.

Según un informe de la *Comisión Presidencial Nueva Libertad para la Salud Mental*, estos afectan a casi todas las familias de en los Estados Unidos.

Mitos y REALIDADES

SOBRE personas con enfermedades mentales

Mito: La gente con enfermedades mentales no puede mantener un empleo.

Realidad: Mucha gente con este tipo de problema son empleados productivos, dueños de negocios y contribuyen positivamente a sus comunidades.

Mito: No hay esperanza para la gente con enfermedades mentales.

Realidad: Hay más tratamientos, estrategias, y apoyo de la comunidad para gente con problemas de salud mental que nunca antes, e incluso más se divisan en el horizonte. Las personas con este tipo de dificultades pueden llevar vidas activas y productivas.

Mito: No puedo hacer nada por alguien con una enfermedad mental.

Realidad: Podemos hacer mucho más de lo que piensa la mayoría de la gente. Comenzando por la forma en que actuamos y hablamos, podemos crear un ambiente que dé fuerza a la gente y promueva una buena salud mental.

Mito: La gente con problemas de salud mental es violenta e impredecible.

Realidad: Hay grandes probabilidades de que usted conozca a alguien con una enfermedad mental y usted ni siguiera lo sepa. En realidad, la gran mayoría de la gente en esta situación no es más violenta que cualquier otra persona.

Recursos nacionales

Administración de Servicios sobre el Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA por sus siglas en inglés)

SAMHSA patrocina el Centro Nacional de Información sobre Salud Mental, que provee una amplia gama de información al público, incluyendo los usuarios de servicios de salud mental y sus familias, los legisladores, otros proveedores de servicios y la prensa. Visite www.mentalhealth.samhsa.gov, o llame al 800-789-2647 (inglés/español).

Centro de Recursos para Tratar la Discriminación y el Estigma (ADS Center)

Este centro ayuda a la gente a diseñar, implementar, y operar programas que reducen la discriminación y el estigma asociado con los problemas de salud mental. Visite www.adscenter.org, o llame al 800-540-0320 (inglés/español).

Salud mental: parte de nuestra vida (Mental Health: It's Part of All Our Lives)

Para mayor información sobre trabajos similares realizados en su estado por los patrocinadores de este folleto, visite www.nuestrasaludmental.samhsa.gov o llame al 800-789-2647 (inglés/español).

Este folleto fue elaborado por la Iniciativa para la Eliminación de Barreras del Centro de Servicios de Salud Mental, Administración de Servicios sobre el Abuso de Substancias y Salud Mental del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov

www.allmentalhealth.samhsa.gov

“Too many Americans are unaware that mental illnesses can be treated and recovery is possible. In fact, a wide array of effective mental health services and treatments is available to allow children and adults to be vital contributors to their communities.”

President’s New Freedom
Commission on Mental Health,
Achieving the Promise: Transforming
Mental Health Care in America

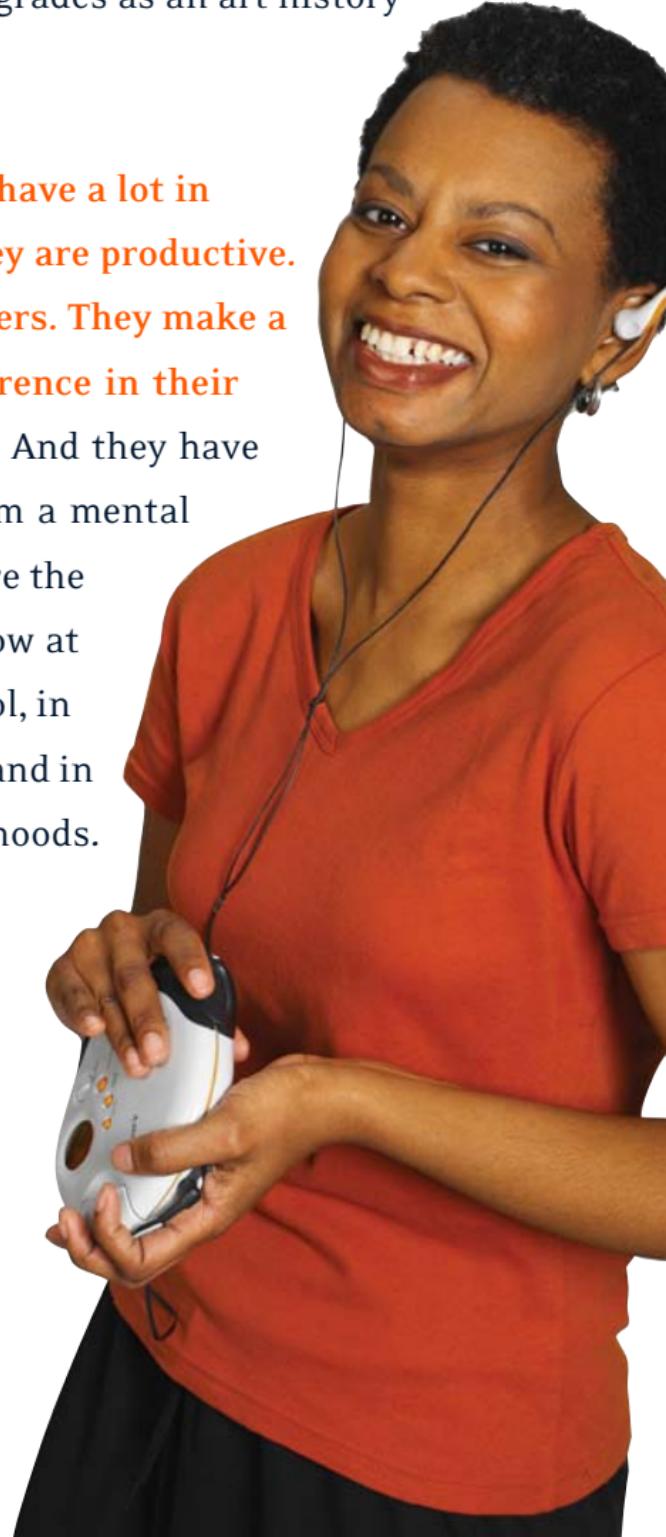
Mental Health: It's Part of All Our Lives

Nick is a computer programmer who enjoys sports.

Sandy is a retired nurse who volunteers at her church and writes for local newspapers.

Lisa is a public relations specialist who is earning high grades as an art history student.

These people have a lot in common: They are productive. They are leaders. They make a positive difference in their communities. And they have recovered from a mental illness. They're the people we know at work, at school, in our families, and in our neighborhoods.



The symptoms of mental illnesses differ widely, but one thing is the same: receiving treatment and community supports is crucial to recovery.

To find treatment and support programs, look in your phone book for mental health services. Your health care provider, clergy or friends may know of resources in your community. Also visit the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Mental Health Information Center at www.mentalhealth.samhsa.gov (click on Services Locator) or call the Center at 800-789-2647 (English/Spanish). See the Resource List in this brochure for more about the Center.

Mental Illnesses ARE Common

Mental health problems are health conditions involving changes in thinking, mood, or behavior.

Mental health and mental illness can be pictured as two points on a continuum with a range of conditions in between. When these conditions are more serious, they are referred to as mental illnesses and include depression, schizophrenia, anxiety and others which may require treatment and support.

These conditions can affect anyone, regardless of age, culture, race, gender, ethnicity, economic status, or location. Mental illnesses are surprisingly common—they affect almost every family in America. There's a very good chance that you know someone who is affected.

The good news is that effective treatments are available and people recover from mental illnesses. How does recovery happen? A lot of people with mental illnesses work with therapists, counselors, peers, psychologists, psychiatrists, nurses, and social workers, often in combination with some of the most advanced medicines ever developed. They also use self-help strategies and community supports.

The actions and attitudes of friends, family, colleagues, and classmates can make a big difference in a person's recovery.



What Is Recovery?

Recovery refers to the process in which people are able to live, work, learn, and participate fully in their communities. For some individuals, recovery is the ability to live a fulfilling and productive life despite a disability. For others, recovery implies the reduction or complete remission of symptoms. Science has shown that having hope plays an integral role in an individual's recovery.

Unfortunately, many people with serious mental illnesses do not seek or receive treatment; in 2002 fewer than half of adults with serious mental illnesses received treatment for their mental health problem. The common reasons people do not seek treatment include cost, fear, not knowing where to go for services, and concern about confidentiality and the opinions of neighbors and community. This fear of what people may think – the stigma that surrounds mental illness – is a serious barrier to treatment and recovery. Fortunately everyone can do something to reduce stigma.



Many people who do not understand mental health think that there is something shameful about this type of problem. This “stigma” that surrounds mental illnesses can stop people from getting an education, a home, and a job.

In fact, many people do not seek treatment because they fear stigma and discrimination.





What We Can Do To COUNTER Stigma

- Learn and share the facts about mental health and about people with mental illnesses, especially if you hear or read something that isn't true.
- Treat people with mental illnesses with respect and dignity, as you would anybody else.
- Avoid labeling people by using derogatory terms like "crazy," "wacko," "schizo," "loony," "psycho," or "nuts."
 - Avoid labeling people by their diagnosis. Instead of saying, "She's a schizophrenic," say, "She has schizophrenia."
- Support people with mental illnesses by helping to develop community resources.
- Respect the rights of people with mental illnesses and don't discriminate against them when it comes to housing, employment, or education. Like other people with disabilities, people with mental illnesses are protected under Federal and State laws.
- Teach children about mental health, and help them realize that mental illnesses are like any other treatable health condition.

Myth: Mental illnesses
cannot affect me.

Fact: Mental illnesses do not discriminate—they can affect anyone. According to a report from the President's New Freedom Commission on Mental Health, mental illnesses are surprisingly common; they affect almost every family in America.



Myths & FACTS ABOUT People With Mental Illnesses

Myth: People with mental illnesses can't hold jobs.

Fact: On the contrary, many are productive employees, business owners, and contributing members of their communities.

Myth: There's no hope for people with mental illnesses.

Fact: There are more treatments, strategies, and community supports than ever before, and even more are on the horizon. People with mental illnesses lead active, productive lives.

Myth: I can't do anything for someone with a mental illness.

Fact: We can do a lot more than most people think. Starting with the way we act and speak, we can nurture an environment that builds on people's strengths and promotes good mental health.

Myth: People with mental illnesses are violent and unpredictable.

Fact: Chances are you know someone with a mental illness and don't even realize it. In reality, the vast majority of people who have mental illnesses are no more violent than anyone else.

National Resources

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

SAMHSA sponsors the National Mental Health Information Center which provides a wide array of information on mental health to people, including users of mental health services and their families, the public, policymakers, providers, and the media. Visit www.mentalhealth.samhsa.gov, or call 800-789-2647 (English/Spanish) and 866-889-2647 (TDD).

Resource Center to Address Discrimination and Stigma (ADS Center)

This center helps people design, implement, and operate programs that reduce discrimination and stigma associated with mental health problems. Visit www.adscenter.org or call 800-540-0320 (English/Spanish).

Mental Health: It's Part of All Our Lives

For more information about related activities in your State, visit www.allmentalhealth.samhsa.gov or call 800-789-2647 (English/Spanish) and 866-889-2647 (TDD).

This brochure was developed by the Elimination of Barriers Initiative of the Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.